

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР

 В.П. Кузиева
« 21 » 03 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 Р.М. Сабитов
« 21 » 03 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность СПО: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация: специалист по поварскому и
кондитерскому делу

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования –
социально-экономический

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1565 (ред.от 17.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.
2. Учебного плана и профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.
3. Примерной программы - учебной дисциплины из примерной образовательной программы СПО «профессионалитет» по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик (и):

Шабуров Ильяс Рафаилович- преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии «Повар, кондитер», специальностям: «Технология продукции общественного питания», 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Протокол заседания МЦК № 8 от « 13 » марта 2023г.

Председатель МЦК



Гафур И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности программы подготовки специалистов среднего звена 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 06, 07, 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
в т.ч. в форме практической подготовки	86
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
В том числе практических занятий и лабораторных работ: (если предусмотрено)	86
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Консультации</i>	6
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенции, формирование которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ (4 часа)	4 / 0		У1, 31, 32,
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала	4	ОК4	
	Инструктаж по Тб, ОТ и ПДД. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4		
Раздел 2.	Легкая атлетика	28 / 28	ОК4 ОК6, ОК7, ОК8	У1, 31, 32,
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Медленный бег 3 км по пересеченной местности. Техника бега на короткие дистанции. Специальные и подводящие упражнения легкоатлетов. Низкий старт. Стартовый разгон Ускорения до 50м x 6-8 раз. Заминка-500м	2		
Тема 2.2 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК4 ОК6, ОК7, ОК8	У1, 31, 32,
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Совершенствование техники бега на короткие дистанции Разминка 1 км. ОРУ, СБУ Бег 100 метров на результат	2		
	Контрольные нормативы: Бег 100 метров	4		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	4	ОК4 ОК6,	У1, 31,

Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Совершенствование технике бега на средние дистанции. Кросс 2 км Совершенствование технике высокого старта, стартовый разбег, бег по виражу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ).	4	OK7, OK8	32,
Тема 2.4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Разминка 1 км. ОРУ. СБУ. Кросс 2000 метров (дев.) Кросс 3000 метров (юн.) ОФП	4		
	Контрольные нормативы: Кросс 2000 метров (дев.) Кросс 3000 метров (юн.)	4		
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»	Содержание учебного материала	4	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Совершенствование технике прыжка в длину «согнув ноги», особенности разбега, определение его длины; (специальные упражнения для овладения техникой) Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Медленный бег 3 минуты; ОФП	4		
Тема 2.6. Легкая атлетика. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	4	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Медленный бег 3 км по пересеченной местности. общеразвивающие упражнения (ОРУ). Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», подводящие упражнения для прыжков в высоту, специальные упражнения, прыжки на малой высоте.	4		
Раздел 3	Спортивные игры	6 / 6	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
Волейбол.	Содержание учебного материала	2		
Верхний и	В том числе практических занятий и лабораторных работ:	2		

нижний приемы мяча	Волейбол: верхний и нижний приемы мяча			
Волейбол. .Совершенство вание приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	1	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Совершенствование приема снизу 2-мя руками, передача и прием мяча в парах, в тройках,	1		
Волейбол. Подача мяча	Содержание учебного материала	1	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Прямая верхняя подача, нижняя прямая подача, прямая боковая подача; учебные 2-х сторонние игры бхб.,	1		
Волейбол. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала	2	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Совершенствование приема и передачи снизу 2-мя руками, передача и прием мяча в парах, в тройках, Контрольный норматив: верхний и нижний приемы мяча; 2-х сторонние игры	2		
Консультации		2		
Зачет		4		
Раздел 4.	Лыжная подготовка	18 / 18	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
Тема 3.1. Лыжная подготовка. Попеременный двух шажный ход	Содержание учебного материала	8		
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов.	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Попеременный двухшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции.	4		
Тема 3.3 Лыжная подготовка. Одновременны й двухшажный ход	Содержание учебного материала	6	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Одновременный двухшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции	6		
Тема 3.5 Лыжная	Содержание учебного материала	4	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ:	4		

подготовка. Одновременный и одношажный ход	Одновременный одношажный ход , развитие общей выносливости, прохождение дистанции Контрольный норматив: Попеременный двух шажный ход . Одновременный двухшажный ход			
Раздел 5.	Спортивные игры	22 / 22	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
Баскетбол. Передвижение по площадке	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Передвижение по площадке: приставным шагом, левым, правым боком, спиной, повороты на опорной ноге.	6		
Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала	6	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Остановки при беге: двумя шагами, прыжком; ловля мяча, передача мяча 2-мя руками от груди; ведение мяча одной (левой, правой), с изменением направления.	6		
Баскетбол. Прием и передача мяча в движении	Содержание учебного материала	6	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Ловля и передача мяча над головой; прием и передача мяча в движении в парах.	6		
Баскетбол. Контрольное занятие по теме	Содержание учебного материала	4	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
	Контрольные нормативы: Броски. Двухсторонняя игра (5х5).	4		
Раздел 6.	Гимнастика	10 / 10	OK4 OK6, OK7, OK8	У1, 31, 32
Гимнастика. Акробатически е упражнения	Содержание учебного материала	10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ: Акробатика: стойка на лопатках, мост из положения лежа; перекаты вперед, назад.	10		
Консультации		4		
Зачет, дифференцированный зачет		4		
		Всего	96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал с баскетбольной и волейбольной разметкой, брусья; турники; рукоход, конь; козел; подкидные доски; шведские стенки; канаты; столы для настольного тенниса, раздевалки, душевые.

Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, набор для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, маты гимнастические, волейбольная сетка со стойками; гимнастические лавки; баскетбольный щит и сетка заградительная

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Рукоход; параллельные брусья; турник; площадка для игры в футбол, универсальная площадка для игры в волейбол и баскетбол, место для стрельбы.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Тиханова, Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> — Текст : электронный.

2. Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696> — Текст : электронный.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст : электронный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

5. Безбородов А. А. В том числе практических занятий и лабораторных работ: по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный //

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>.

8. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

12. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни – условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.	– Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания – Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» – Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	– Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, – В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя – Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление – Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине – Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы – Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта – Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях – С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности – Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	– Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося – Дифференцированный зачет